THAI

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

CARDIOVASCULAR DISEASE

REACH 2010

hapa

HEALTH ACCESS FOR PACIFIC ASIAN SENIORS

ssg

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

Cardiovascular Disease หรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ถึงแก่ชีวิตทั้งผู้หญิงและผู้ชายไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ หรือกลุ่มชนใดๆ ก็ตาม โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันรวมความไปถึงปัญหาหลายอย่างที่เกี่ยวกับ หัวใจ เส้นเลือดใหญ่ เส้นเลือดทั่วไปๆ ที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองและหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันอาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับหัวใจอย่างอื่น รวมทั้งโรคหัวใจอัมพาต และหัวใจล้มเหลว สาเหตุหลักของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันคือ สูบบุหรี่ รับประทานอาหารไม่ถูกหลัก และเป็นผู้ที่ชอบอยู่นิ่งๆ

ปัจจัยความสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันมีดังนี้

- ความดันสูง และไขมันในเสนเลือดสูง
- เบาหวาน
- สูบบุหรี่
- อายุ60ปีขึ้นไป จะมีความเสี่ยงสูงมากขึ้น
- เป็นโรคอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไป
- มีความเครียดมา

สัญญานของโรคหัวใจ

- ความดันเลือดสูงและไขมันในเส้นเลือดสูง
- หัวใจเต้นผิดปกติ
- หายใจขัด และหายใจไม่สะดวก
- เหนื่อยล้า และเวียนศีรษะ
- อาการเจ็บแน่นหน้าอกมีอาการผิดปกติ ไม่สบายตัวในช่วงบนของร่างกาย
- เท้า และขาบวม
- เหงื่อออก หรือคลื่นไส้

ต่อไปนี้เป็นสัญญานของหัวใจล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นได้

- อาการเจ็บแน่นหน้าอกเป็นประจำไม่หายขาด
- อาการเจ็บหัวไหล่ลงไปถึงแขน
- อาการเหน็บชาตามแขนข้างซ้าย
- หายใจขัด
- อาการเจ็บแน่นหน้าอกที่แก้ไขไม่ได้
- หัวใจเต้นแรง และเร็ว
- คลื่นไส้ เหงื่อออกขณะที่รู้สึกว่าตัวเย็น
- ปวดคอ (ปวดบริเวณช่วงหลังของลำคอ)

อัมพฤต

อัมพฤต เกิดเนื่องจากเส้นเลือดส่วนที่ไปเลี้ยงสมองแตก หรืออุดตัน เลือดคั่งหรืออาการเลือดไหลในสมอง สัญญานของอัพฤตที่อาจเกิดขึ้นได้ในทันทีทันใดได้แก่

- อาการชาหรืออาการเมื่อยล้าไม่มีแรงตามหน้า แขน ขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งลำตัวข้างหนึ่ง
- อาการสับสน มีปัญหาในการพูด หรือการเข้าใจ
- ปัญหาในการมองเห็น ข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้าง
- ปัญหาในการทรงตัว การเดิน วิงเวียน หรือการใช้งานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

ความดันในเส้นเลือดสูง

- ความดันในเส้นเลือดสูง เนื่องจากความดันของเลือดปะทะกับผนังหลอดเลือดแรงเกินไป
- ความดันเลือดปกติจะอยู่ในระดับ120และ80(ถามหมอว่าความดันของท่านควรอยู่ในระดับใด)
- คามดันในเส้นเลือดสูงสามารถนำไปสู่การเป็นหัวใจล้มเหลว อัมพฤต ไตวาย
- ทำลายประสาตา และหัวใจ

ไขมันในเส้นเลือดสูง (คลอเรสโตรอล)

- ไขมันในเส้นเลือดสูง คือการที่เรามีไขมันอยู่ในเส้นเลือดมากเกินไป
- ระดับไขมันในเส้นเลือด ระดับ 200 มิลลิกรัมต่อ dL หรือมากกว่าจะทำให้ท่านมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจได้
- ไขมันในเส้นเลือดมี 2 ชนิด คือ ไขมันเส้นเลือดที่ดีจะลดอากาเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ส่วนไขมันที่ไม่ดีจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ (ถามแพทย์ถึงการเพิ่มไขมันในเส้นเลือดที่ดีและลดไขมันในเส้นเลือดที่ไม่ดี)

ท่านควรจะทำอย่างไรในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน?

- พูดคุยกับแพทย์ของท่านเรื่อเกี่ยวกับประวัติสุขภาพของครอบครัวนัดพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพเป็นประจำ
- งดสูบุหรี่
- รับประทานอาหารให้ถูกส่วน (อาหารเพื่อสุขภาพ) รวมทั้งผัก และผลไม้เป็นประจำทุกวัน
- ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างเช่น เดิน 30 นาทีต่อวัน อาทิตย์ละ 5 วัน
- หาวิธีลดความเครียด มองโลกในแง่ดี
- ควบคุมความดันในเส้นเลือด
- ควบคุมไขมันในเส้นเลือด
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- ถามแพทย์ให้แนะนำอาหารที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ถ้าท่านใช้บริการรักษาพยาบาลของรัฐ ให้ร้องขอล่ามถ้าท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ดีพอ

For more information, please call the Thai line at (213) 840-8297

Cardiovascular Disease (CVD) is the major cause of death for both men and women among all racial and ethnic groups. CVD includes a number of problems with heart, arteries, and veins that supply oxygen to the brain and heart. CVD may lead to many heart problems, including heart disease, stroke, and heart attack. The three most common behaviors that cause CVD are smoking, poor diet, and inactive lifestyle.

The Risk Factors of Cardiovascular Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Diabetes
- Smoking
- Age 60 and over are at a higher risk
- Family History of Heart Disease
- Physical Inactivity & Poor Diet
- Overweight/Obesity
- Too much stress

Signs of Heart Disease

- High Blood Pressure & Cholesterol
- Irregular heart beats
- Shortness of breath & difficulty breathing
- Fatigue or dizziness
- Unusual chest pains, discomfort in other areas of upper body
- Swelling in the legs and feet
- Nausea or sweating

These are Signs of Heart Attack that Can Occur

- Tightness, pressure, and pain of chest that doesn't go away
- Pain in the left shoulder that goes down to the arm
- Numbness in left arm
- Difficulty breathing
- Unresolved heartburn
- Heart pounding, beating fast
- Nausea, cold sweats
- Neck pain (pain in the back of the neck)

Stroke

- Stroke occurs when there is a break or blockage of your blood flow to the brain (or blood clot or bleeding in your brain)
- These are signs of stroke which can occur suddenly:
    - Numbness or weakness in the face, arm or leg, especially on one side of the body
    - Confusion, trouble speaking, or understanding
    - Trouble seeing in one or both eyes
    - Trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination
    - Severe headache with unknown cause

High Blood Pressure

- High blood pressure is when the pressure of blood against the artery wall is too strong
- Normal blood pressure is 120 over 80 (You should see your Doctor if your pressure is higher or lower than normal)
- High Blood Pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, damage to the eyes and heart disease

High Blood Cholesterol

- High Blood Cholesterol is when you have too much fat (waxy, fat-like substance) in your veins
- A cholesterol level of 200 mg/dL or higher put you at risk of heart disease
- There are two types of cholesterol. The good cholesterol decreases your risk of heart disease and the bad cholesterol increases your risk of heart disease (please ask your doctor about ways to increase good and lower bad cholesterol)

What Should You Do To Decrease the Risk of Developing Cardiovascular Disease?

- Talk to your doctor or health care provider about your family medical history. Ask your doctor to perform regular physical exam
- Stop smoking
- Eat a balanced, healthy diet to include five or more servings of fruits and vegetables per day
- Exercise regularly (such as walking at least 30 minutes on five or more days of the week)
- Reduce stress
- Control high blood pressure
- Control Cholesterol
- Weight management
- Ask a doctor or health provider for a list of recommended food to reduce your risk of heart disease

*** If you use public health services, ask for an interpreter
if you cannot speak English well ***

For more information contact:

Special Service for Groups, Inc.
Older Adults Program
605 W. Olympic Blvd., Suite #600
Los Angeles, CA 90015
Main Tel. (213) 553-1884 Thai Tel. Line (213) 840-8297

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services - Centers for Disease Control & Prevention and the Administration on Aging.